

Streita



Leiðbeiningabæklingur

Hvað er streita?

Hér á eftir er lýsing nokkurra einstaklinga sem hafa upplifað streitu:

“Ég næ ekki að klára nokkurt verk áður en ég fer í það næsta. Ég er orðin gleymin og man ekki hvað liggur fyrir, ég hef 20 atriði sem ég þarf að koma í verk en kemst ekki áfram með neitt þeirra...”

“Ég ætla mér alltaf að fá smá tíma fyrir sjálfan mig en tekst ekki að finna þann tíma. Það er alltaf einhver að biðja mig um aðstoð og ég hef það ekki í mér að segja nei, en enda svo á því að vera verulega þreyttur og pirraður...”

“Það virðist vera hvert neyðarástandið á fætur öðru í mínu lífi. Ég er með stöðugan höfuð- og magaverk, ég býst alltaf við næsta vandamáli, ég er komin að mínum þolmörkum...”

Streita er orð sem margir nota þegar þeir lýsa því hvernig kröfur í lífinu virðast fara fram út mögulegri getu. Það er mjög breytilegt frá einni persónu til annarrar hvað við ráðum við, og það sem einum finnst streituvaldandi þarf ekki að vera það fyrir einhvern annan. Á meðan margir þurfa að kljást við streitu í daglegu lífi þá er það langtíma streita sem er þekkt fyrir að vera slæm fyrir heilsuna og eru eflaust margir sem vildu finna leið til að stjórna henni.

Hvernig getur þessi bæklingur hjálpað mér?

Í þessum bæklingi muntu læra um streitu og fá aðstoð við að sjá hvort að streita sé vandamál hjá þér. Hér eru einfaldar tillögur að leiðum til að yfirvinna streitu og nokkrar upplýsingar hvar frekari hjálp er að finna.

*Í þessum bækling er skrifað út frá einstaklingi í karlkyni, en í öllum tilfellum er átt við bæði kynin.

Hver eru einkenni streitu?

Streitueinkenni eru ólík frá einni persónu til þeirrar næstu, en hér eru nokkrar þær algengustu. **Á eitthvað af eftirfarandi við þig?**

Líkamleg einkenni (merkið við það sem við á)

- Höfuðverkur
- Vöðvaspenna
- Magaverkir
- Svitakóf
- Svimi
- Hægða- eða þvagvandi
- Andstuttur eða ör hjartsláttur
- Þurrkur í munni
- Erting í húð
- Kynlífsvandi

Tilfinningar

- Pirraður
- Kvíðinn eða spenntur
- Deyfð
- Áhugaleysi
- Lágt sjálfsmat

Hegðun

- Reiðiköst
- Óhófleg drykkja eða reykingar
- Breytingar á matarvenjum
- Hætta venjubundnum athöfnum
- Vera ósanngjarn
- Vera geyminn eða klaufskur
- Flýta sér

Ef þú hefur einhver þessara einkenna þá getur verið að þú þjáist af streitu. Þetta eru nokkur af skammtímaáhrifum streitu en langtímaáhrif á heilsu þína eru alvarleg og geta verið meðal annars hjartasjúkdómar, of hár blóðþrýstingur, alvarlegt þunglyndi, heilablóðföll, mígreni, alvarleg kvíðaköst, asmi, lélegt sjúkdómsónæmi, hægðavandamál, magavandamál s.s. magasár, síþreyta og svefntruflanir.

Geta atburðir í lífinu valdið streitu?

Ýmislegt sem gerist í daglegu lífi getur valdið streitu, sérstaklega allar breytingar á lífsháttum. Ef eitt eða fleira af eftirfarandi hefur komið fyrir þig á síðasta ári þá eru meiri líkur á því að þú hafir upplifað streitu og ættir því að leggja þig fram við að forðast frekari streituvalda og reyna að fara sérstaklega vel með þig.

Merkið við það sem við á:

- Andlát maka
- Skilnaður eða sambandsslit
- Fangelsun
- Andlát náins fjölskyldumeðlims
- Gifting
- Atvinnumissir
- Heilsufarsvandamál
- Meðganga
- Ný vinna
- Miklar fjárhagsskuldbindingar
- Miklar skuldir
- Miklar breytingar í vinnu
- Breytingar í vinnu hjá maka
- Andlát náins vinar
- Flutningur
- Ágreiningur við vini
- Vandamál í vinnunni (lítið atvinnuöryggi, mörg störf, lítið gefandi vinna)
- Breytt áhugamál
- Breytingar í trúarlífi
- Minniháttar lagabrot
- Nágrannaerjur
- Ættarmót, samvera ættingja, t.d. á jólum

Eiga stressaðir einstaklingar eitthvað sameiginlegt?

Rannsóknir hafa sýnt að sumt fólk er líklegra en annað til að upplifa streitu. Þetta fólk er þekkt sem A persónuleikar. Það eru oft kappsfullra og óþolinmóðara og hefur meira umleikis en B persónuleikar sem eru rólegri, afslappaðari og virðast stundum kærulausari í sinni framkomu. Ef þú hefur áhuga á að vita hvernig einstaklingur þú ert þá merktu við allt sem við á í dálkunum hér fyrir neðan:

Persóna A	Persóna B
<input type="checkbox"/> Verður að klára hlutina	<input type="checkbox"/> Er sama þó að hlutir klárast ekki strax
<input type="checkbox"/> Stundvís	<input type="checkbox"/> Hefur afslappað viðhorf til stundvísi
<input type="checkbox"/> Kappsfull	<input type="checkbox"/> Ekki kappsgjarn
<input type="checkbox"/> Óþolinmóð, grípur fram í og lýkur við setningar fyrir aðra	<input type="checkbox"/> Góður hlustandi
<input type="checkbox"/> Alltaf á hraðferð	<input type="checkbox"/> Er ekki að flýta sér þó að mikið sé að gera og getur beðið rólegur
<input type="checkbox"/> Þolir ekki að bíða	<input type="checkbox"/> Afslappaður
<input type="checkbox"/> Önnum kafinn, á fullri ferð	<input type="checkbox"/> Klárar einn hlut í einu
<input type="checkbox"/> Hefur margt í gangi í einu	<input type="checkbox"/> Skilur hugtakið “nógu gott”
<input type="checkbox"/> Fullkominarárátta	<input type="checkbox"/> Hægur og ákveðinn talsmáti
<input type="checkbox"/> Talar hratt	<input type="checkbox"/> Vinnur hægt
<input type="checkbox"/> Gerir allt hratt	<input type="checkbox"/> Tjáir tilfinningar
<input type="checkbox"/> Byrgir tilfinningar sínar	<input type="checkbox"/> Ánægður með vinnu / líf
<input type="checkbox"/> Óánægður með vinnu eða líf sitt	<input type="checkbox"/> Mikið félagslíf og áhugamál
<input type="checkbox"/> Lítið félagslíf / áhugamál	<input type="checkbox"/> Skilur á milli vinnu og einkalífs
<input type="checkbox"/> Tekur vinnuna með sér heim	

Teldu nú merkin í hvorum dálknum fyrir sig. Ef fleiri merki eru hjá **A** persónugerðinni þá er þér hættara við streitu. Ef flest merkin eru við **B** persónugerðina þá er lítil hætt á streitu. En ef þú merkir við álíka fjölda við persónugerð **A** og **B** þá máttu búast við að sumir atburðir valdi þér streitu. Þeim sem er hættara við streitueinkennum gætu þurft að leggja sig meira fram við að

nota streitustjórnunaraðferðirnar sem hér koma á eftir til að hafa stjórn á streitu viðbrögðunum hjá sér.

Hvernig get ég hjálpað sjálfum mér að takast á við streitu?

Rannsóknir hafa sýnt að fyrsta skrefið við að takast á við streitu er að viðurkenna að það sé vandamál. Næsta skrefið er að **gera áætlun** um hvernig þú ætlir að ná stjórn á orsökum og afleiðingum streitu. Hér eru nokkrar hagkvæmar leiðir að því marki.

Frí - reyndu að skipuleggja a.m.k. eitt frí á ári þar sem þú breytir daglegum venjum og skiptir um umhverfi.

Tjáðu þig - ef samskipti eru hluti vandamálsins þá eru samskipti mjög mikilvæg til að minnka streitu.

Vinnan - er það vandamálið? Hvaða valkosti hefur þú? Er endurmenntun valkostur hjá þér? Hvaða þættir eru streituvekjandi? Getur þú falið öðrum hluta af verkefnunum? Gætir þú fengið meiri stuðning?

Reyndu að halda þig í núinu - Ekki dvelja við fortíðina eða kvíða framtíðinni.

Viðurkenndu - þína eigin streitu, þá er hálfur sigur unnin.

Vertu raunsær - á það sem þú getur afkastað. Ekki taka of mikið að þér.

Borðaðu reglulega og hugaðu að réttu mataræði - Borðaðu hægt og sittu við borð og gefðu þér a.m.k. hálf klukkustund í hverja máltíð.

Aðgerðaráætlun - reyndu að skrifa niður streituvaldandi atriði í lífi þínu og eins margar lausnir á því og þér dettur í hug. Gerðu áætlun um hvernig þú ætlir að takast á við streituna.

Tímastjórnun - skipuleggðu tíma þinn, gerðu einn hlut í einu og reiknaðu með hléum. Ekki gera of margar breytingar í einu á lífi þínu.

Forgangsraðaðu - ef þú gætir aðeins gert eitthvað eitt, hvað myndi það vera?

Ræddu málin - við vin eða fjölskyldumeðlim eða einhvern annan sem þú getur treyst og deilt tilfinningum þínum með.

Afslöppun og frítími - er mikilvægur á hverjum degi. Prófaðu nýjar aðferðir til slökunar, eins og t.d. ilmblómameðferð, yoga, eða líkamsrækt. Dæmi um slökunaræfingar má finna hér aftar í bæklingnum.

Hreyfðu þig reglulega - Hreyfing í að lágmarki 20 mínútur, tvisvar til þrisvar í viku er góð slökun. Gönguferðir í náttúrunni er góðar.

Lærðu að segja NEI - án samviskubits.

Leitaðu hjálpar - hjá fagmönnum ef þú hefur reynt allt sem hér er talið upp og þú hefur ekki náð tökum á streitunni.

Get ég lært að slaka á?

Slökun er færni sem þarf að læra og tekur tíma. Eftirfarandi æfing kennir djúpa vöðvaslökun og finnst mörgum hún hjálpa sér við að minnka streitu.

Djúpvöðva slökun - Best er að lesa fyrst allar leiðbeiningarnar og að lokum að læra þær utanað. Byrjaðu á að velja kyrrlátan, hlýjan og þægilegan stað þar sem þú munt ekki verða fyrir truflun. Farðu fyrst í þessa æfingu á þeim tíma dags sem þú er að öllu jöfnu mest afslappaður, leggstu niður og komdu þér þægilega fyrir. Lokaðu augunum og einbeittu þér að andardrættinum í nokkrar mínútur, andaðu hægt og rólega; **inn** – tveir – þrír og **út** – tveir – þrír. Segðu orðin “rólegur” og “slakur” við sjálfan þig þegar þú andar út. Þessi slökunaræfing fer með þig í gegnum hina ýmsu vöðvahópa og kennir þér fyrst að spenna og síðan að slaka á. Þú ættir að anda inn þegar þú spennir og að anda út þegar þú slakar á.

Byrjaðu á höndunum. Krepptu annan hnefann þétt og hugsaðu um spennuna sem þetta myndar í vöðvum handar og framhandleggs.

Leiddu hugann að spennunni í nokkrar sekúndur og slakaðu svo á hendinni.

Taktu eftir mismuninum á spennunni og slökuninni. Þú gætir fundið fyrir smá fiðringi en það er slökunin sem er að byrja.

Farðu í gegnum sömu æfingu með hina höndina.

Í hvert sinn sem þú slakar á vöðvahópi taktu eftir hvernig tilfinning það er þegar vöðvarnir eru slakir. Ekki reyna að slappa af, losaðu bara um spennuna. Leyfðu þannig vöðvunum að slakna eins mikið og þú getur. Hugsaðu um muninn á tilfinningunni þegar vöðvarnir eru slakir annars vegar og hvernig þeir eru spenntir hins vegar. Gerðu nú það sama við aðra vöðva í líkamanum. Spennu vöðvana í nokkrar sekúndur og slakaðu síðan á þeim.

Það getur verið gagnlegt að fara alltaf gegnum vöðvahópana í sömu röð.

Hendur – kreppa hnefa og svo slaka á.

Handleggir – kreppið olnbogann og spennnið handlegginn. Finndu spennuna sérstaklega í upphandleggnum. Mundu að gera þetta í nokkrar sekúndur og svo slaka á. Síðan gera það sama fyrir hinn handlegginn.

Háls – Teygðu höfuðið aftur og veltu því síðan rólega frá hægri til vinstri. Finndu hvernig spennan færir til. Færðu síðan höfuðið fram í þægilega stöðu.

Andlit – í andlitinu eru all margir vöðvahópar en það er nóg að einbeita sér að enninu og kjálkanum. Hleyptu í brýrnar, slakaðu svo á. Þú getur einnig lyft brúnum og svo slakað. Bítu nú fast saman og slakaðu svo á. Taktu eftir breytingunni þegar þú slakar á.

Axlir – spenntu axlirnar upp og aftur og slakaðu svo á.

Bringa – andaðu djúpt að þér, haltu andanum í nokkrar sekúndur, taktu eftir spennunni og svo slaka á. Andaðu síðan eðlilega.

Kviðvöðvar – spenntu kviðvöðvana eins mikið og þú getur og svo slaka á.

Rassvöðvar – spenntu rassvöðvana saman og slakaðu síðan á.

Fætur – réttu úr fótunum og spenntu vöðvana og slakaðu síðan á.

Það gæti hjálpað að fá vin til að lesa leiðbeiningarnar í fyrstu skiptin. Ekki reina of mikið, leifðu því bara að gerast.

Til að fá mest út úr slökuninni þá þarftu að:

- Æfa þig daglega
- Byrjaðu að nota slökun í öllum aðstæðum daglegs lífs
- Læra að slaka á vöðvum án þess að þurfa að spenna þá fyrst
- Notaðu hluta úr æfingu til að hjálpa þér í erfiðum aðstæðum og andaðu rólega
- Einbeittu þér að rólegum lifnaðarháttum
- Æfðu þig á almannafæri (t.d. í strætó, í biðröð og fl.)

Hvaða frekari aðstoð er í boði?

Stundum er gott að leita til fjölskyldu eða nánna vina, en það eru einnig aðrar leiðir til að fá hjálp.

Oft er gott að byrja á að leita til heimilislæknis. Þetta er sérstaklega mikilvægt ef vandamálið er viðvarandi eða fer versnandi.

Heimilislæknir getur vísað þér í almenna ráðgjöf eða til starfsmanns í geðheilbrigðismálum.

Hér fyrir neðan finnst mér að ætti að samræma alla bæklingana þannig að það sama komi fram í þeim öllum eða bara að sleppa þessu alfarið. Mér finnst ekki hægt að miða þessar upplýsingar við það að bara Reykvíkingar lesi þetta þannig að Þjónustumiðstöðvar geta ekki verið hér en þetta er það sem mér finnst! Hægt er að nálgast upplýsingar um þjónustu í gegnum heilsugæsluna, þjónustumiðstöðvar í hverfum Reykjavíkur eða hjá félagsþjónustunni og einnig má biðja um aðstoð í gegnum leik- og grunnskóla. Heilbrigðisþjónusta er einnig til að aðstoða einstaklinga sem eiga við alvarleg streitueinkenni að stríða.

Ef þú finnur fyrir miklum kvíða eða þunglyndiseinkennum, talaðu við heimilislækni. Passaðu upp á að nálgast hjálpina fyrr en seinna. Þunglyndi er auðvelt að meðhöndla ef gripið er inn í á fyrstu stigum.

Það eru einnig til margar bækur sem kenna þér að vinna á streitu. Hægt er að nálgast bækurnar í bókabúðum eða á bókasöfnum. Eftirfarandi aðilar geta aðstoðað þig við að leita hjálpar:

Hjúkrunarfræðingur í skóla eða á heilsugæslustöð og aðrir starfsmenn heilsugæslu.

Einnig getur verið gagnlegt að leita til eftirfarandi þjónustuaðila:

- **Landspítali – bráðþjónusta geðsviðs:** Móttakan við Hringbraut er opin öllum þeim sem eiga við bráð geðræn vandamál að stríða, s: 543-4050.
- **Heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu:** Hluti þeirra sem þjást af geðröskunum leita til heilsugæslunnar eftir aðstoð. Meðferð margra fer fram þar. Flestar heilsugæslustöðvar hafa opnað sérstaka ókeypis móttöku fyrir ungt fólk á aldrinum 13 – 20 ára til að ræða heilsufarsvanda og áhyggjur af geðheilbrigði. Sjá www.heilsugaesla.is
- **Félagsþjónusta á Stór-Reykjavíkursvæðinu:** Velferðarsvið fer með ábyrgð á velferðarþjónustu Reykjavíkurborgar fyrir alla aldurshópa. Í þjónustumiðstöðvum eru starfandi þekkingarmiðstöðvar um ýmsa málaflokka, svo sem fjölskyldumeðferð, fjölmenningu og fatlaða, s: 411-1111. www.reykjavik.is
- **Hjálparsími Rauða krossins, 1717:** Hjálparsíminn 1717 er gjaldfrjál og er opinn allan sólarhringinn fyrir þá sem þurfa aðstoð vegna depurðar, einmanaleika, kvíða, þunglyndis eða sjálfsvígshugsana. Heimasíða Rauða krossins er www.redcross.is, þar er að finna nánari upplýsingar um hjálparsímann: 1717
- **Gagnlegir vefir:**
 - www.doktor.is
 - www.landspitali.is
 - www.logreglan.is

Gagnlegar bækur sem hægt er að kaupa eða taka að láni á bókasafni:

- Burn, D. 1980. Feeling good the new mood therapy. New American Library, New York.
- Cooper, C. 1981. The stress check. Prentice Hall.
- Charlesworth, E. 1986. Stress Management: A comprehensive guide to your well-being. Corgi.
- Greenberger, D. and Padesky, C. 1995. Mind over Mood, Guilford.
- Gutmann, J. 1998. The Stress Workbook. Sheldon.

Newcastle, North Tyneside
and Northumberland



Mental Health NHS Trust

Designed by The Department of Design and Communication
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland
Mental Health NHS Trust
(Revised June 2001)

Lokaverkefni í sérnámi í hugrænni atferlismeðferð 2006-2008

Bæklingur á frummáli frá NHS en íslensk þýðing fyrir almenning var í höndum Auðar
Arnardóttur, Katrínar Sverrisdóttur, Kolbrúnar Björnsdóttur, Kristjönu Magnúsdóttur
og Sigprúðar Erlu Arnardóttur.

Auður R. Gunnarsdóttir; umsjón og yfirlestur